

譜食所兒托

上海市衛生局編

上海衛生出版社

內 容 提 要

这本小册子曾于1955年由上海市衛生局編印，作为內部文件發給上海市各有关儿童保健單位及托儿机构参考試用，現根据試用結果加以整理發表。內容分为嬰兒托儿所和幼兒托儿所兩大部分。嬰兒托儿所部分主要介紹牛乳与豆漿的餵哺問題，以及添加嬰兒輔助食品的注意点、需要量和輔助食品的制法；幼兒托儿所除簡要地說明食譜計劃的重要性、食譜計劃的原則及一些烹調方法外，又依据不同年齡、不同季節、伙食費的多寡、全托和半托的不同等情況，分別列举各种食譜。可供各种类型的托儿所工作人員参考。

托 儿 所 食 譜

上海市衛生局編

*

上海衛生出版社出版

(上海淮海中路1670弄11号)

上海市書刊出版業營業許可証出 080 号

上海市印刷五厂印刷 新華書店上海發行所总經售

*

开本 787×1092 托 1/32 印張 2 字數 44,000

1957年3月第1版 1957年3月第1次印刷

印數 1—5,900

統一書号 T 14120·206

定价 (5) 0.15 元

612.2
S295

序 例

这本小册子曾于 1955 年由上海市衛生局作为内部文件少量印發各有关儿童保健單位及托儿机构参考試用。此后其他有关單位來索取这份資料的頗多,为了适应各方面的需要,特根据試用結果加以整理,交由上海衛生出版社出版。

一、本食譜專供托儿所——包括嬰兒托儿所与幼兒托儿所為配制托儿飲食时的参考。嬰兒托儿所方面的参考內容主要是牛奶的調制方法,及有关嬰兒輔助食品的分配与制备方法。幼兒托儿所方面的有下列几个內容: 1. 食譜計劃的重要性。2. 計劃食譜时应注意的几个原則。3. 合理的烹調方法。4. 各年齡組幼兒一日的食物种类与需要量。5. 几种适用于托儿所的小菜的介紹——按季節分列。6. 几种食品的烹制法。

二、各年齡組幼兒一日食物的需要量是根据上海市一般托儿所的膳費情况而拟訂的,伙食費以全托每月 13 元,及里弄托儿所半托每月 4、5 元等兩組來計算,食品的价格系以 1956 年的为标准。

三、本書所列各种食譜举例,是根据上海地区四季所能供应的食物以及一般飲食習慣和托儿所的情况而拟的。各地托儿所条件及經費各有不同,可根据具体情况,灵活掌握。

四、关于“各年齡組的各类飯菜举例”部分:

1. 本書各种举例只是每种菜的配法,而不是以一餐为單位的,所以拟訂一日食譜时,尚須注意使每餐的食物能平衡的分配,例如:

全葷煨飯,則必須配以蔬菜等濃湯或素小菜。

全素煨飯,則必須配以葷小菜,或葷湯。

葷素什錦煨飯，如菜量尚不足其需要量時，則應在湯內補充之，如菜量肉量正好，則須配以較清淡的湯，如鷄血豆腐湯等。

2. 各季節的飯菜舉例，系以各該季節上市較多，價格較廉的肉類或菜類為主，適用於一年四季的舉例，乃以在四季中都有供應的肉類與蔬菜為主。

3. 同類型的食物，可互相調換使用（如瓜類——冬瓜、黃瓜、絲瓜等可調換使用。肉類——如豬肉、牛肉、鷄等也可互相調換。綠葉菜種類很多，配菜時可時常互相調換，以達到廣泛使用的目的）。

4. 舉例中沒有粥類，凡煮爛的豆粥、棗粥、八寶粥、肉粥、菜粥、葷素什錦粥、蛋粥、肉松粥、白粥鹹蛋、麥片粥、肝泥粥等，除須按年齡分別作成“泥”或切碎外，均可作為早飯用。

5. 三歲以前，牛奶或豆漿食用量較多，可不用湯，故湯的舉例僅適用於三歲以上兒童，又因湯內菜量須視每餐小菜內菜量的多少而不同，所以例中未注明菜量。

6. 里弄（胡同、弄堂）辦的托兒所，收托兒童的年齡差別較大，在目前雖然有的還未能按年齡分組來制備適當的飲食，但我們認為應盡量創造條件酌量進行分組，以適應不同年齡組兒童的營養需要。

7. 本食譜除嬰兒部分經數年的應用并一再修訂外，幼兒部分由市立托兒所編擬初稿，經審核後發交有關各區婦幼保健所試用并經加以修訂整理而成；但仍難免有疏漏或不適用之處，深盼採用這些食譜的同志們能隨時給我們指出其中的缺點和錯誤，以便修訂。

上海市衛生局

1956年12月

目 次

第一部份 嬰兒托兒所	1
一、牛乳與豆漿餵哺	1
二、嬰兒輔助食品	3
1. 添加輔助食品應注意的幾點	3
2. 各個月嬰兒輔助食品需要量	5
3. 幾種主要嬰兒輔助食品的制法	6
第二部份 幼兒托兒所	8
一、食譜計劃的重要性	8
二、食譜計劃的原則	8
三、合理的烹調方法	9
1. 烹調時應盡量保持食物的營養價值	9
2. 水菓的處理方法	9
3. 各年齡組食物的切燒方法	10
四、各年齡組幼兒一日的食物需要	11
1. 全托——每月膳費13元	11
2. 半托——每月膳費4—5元(適用於里弄托兒所)	11
五、適合於不同年齡組兒童的各類飯菜舉例	11
1. 一歲半至三足歲(全托)	11
(一) 各種喂飯	12
(二) 各種喂面或面片	14
(三) 各式小菜	16
(四) 各式點心	18
〔附〕 一歲半至三足歲一周食譜舉例	
2. 三至七足歲(全托)	19
(一) 各種喂飯	19

(二)各种面·····	23
(三)各式小菜·····	27
(四)点心·····	34
〔附〕 三歲至七足歲兒童一周食譜举例	
3. 里弄托儿所(半托)——一歲半至三足歲·····	34
(一)各种煨飯·····	34
(二)各种面·····	37
(三)各式小菜·····	41
4. 里弄托儿所(半托)——三至七足歲·····	44
(一)各种煨飯·····	44
(二)各种面·····	46
(三)各式小菜·····	49
(四)点心·····	54
〔附〕 里弄托儿所(半托)一周食譜举例	
5. 几种湯类举例·····	54
(一)蔬菜湯·····	54
(二)豆类湯·····	55
(三)葷素湯·····	55
六、几种常用食品的制法介紹·····	56

第一部份 嬰兒托兒所

母乳是嬰兒最好的食物，它的冷熱適度，質和量都能隨着嬰兒的需要而逐漸變易，既易消化又可減少染病機會。因此，母親應親自哺育自己的嬰兒。母乳或人乳不可得時才用牛乳或豆漿補充代替。

一、牛乳與豆漿餵哺

牛乳調制法(按每個嬰兒每餐計算)

嬰兒月數 (足齡)	每天 餵哺 次數	每次 量 (兩)	鮮牛奶(每餐量)				奶粉(每餐量)				一晝 夜供 (仟卡)	給 熱量	一晝 夜供 蛋白 質量 (克)
			鮮 奶 (兩)	米 湯 (兩)	牛湯 乳的 與米 例	糖① (平匙)	① 每次 奶粉 量 (平匙)	加好 米湯 配 量② (兩)	糖② (平匙)				
3—14天	7	2—3	1—2	1	1—2:1	½	1—2	2—3	½	245—392		7—14	
3星期至 一個月	7	3	2	1	2:1	1	2	3	1	476		14	
1—3個月	7	3—4	2—3	1	2—3:1	1	2—3	3—4	1	476—625		14—21	
3—5個月	6	4—5	3—4	1	3—4:1	1	3—4	4—5	1	534—666		18—24	
5—7個月	5	5—7	4—6	1	4—6:1	1½	4—6	5—7	1½	615—825		20—30	
7個月以上	③ 4	6—8	6—8	0	6—8:0	1½	6—8	6—8	1½	656—824		24—32	

①指光明牌“奶粉標準量匙”，每平匙奶粉約重4克，每平匙糖約重6克。光明牌“代乳粉”(即豆代乳粉)的調制法與奶粉同。“加工”豆漿的調制法與鮮奶同。

②每兩約等於奶瓶上一大格。

③嬰兒到了4、5個月以後，餵奶的次數逐漸減少，必須注意按月增加輔助食品，以供營養需要，尤其七個月以後的孩子，更應逐漸使其習慣於食用比較固體的食物，以免斷奶時發生困難。所需要的乳類可單獨食用，亦可與輔助食品一道煮，例如可用牛奶煮乳兒糕(即用奶當水用，而不是乳兒糕做好再加牛奶)。

上表所列牛乳調制法系按嬰兒每公斤體重需要熱量

100—110 卡，蛋白質 3.5 克計算，糖量系按需要乳量的 5% 計算，即 100 毫升奶加糖 5 克（每兩鮮乳供給熱量 20 卡，每克糖 4 卡）。用米湯沖釋鮮奶，不僅容易消化，而且可增加熱量的供給，米湯的濃度以能流過奶頭上的洞為準，鮮奶數量按月增加，而米湯量即保持一兩，這樣可易于記憶，奶粉調配是根據用奶粉一分加水四分——容量（若以重量計則為一與八之比）計算的，這樣調制後的成分與鮮奶同。

集體調配牛奶時，不可能用湯匙量，最簡便的方法，就是先算出全所各年齡組嬰兒所需鮮奶量（即依照上表所列“鮮奶”的需要量來算出所需總量），再按 1 分奶粉配 4 分水（以容量計）或按 1 兩奶粉配 8 兩水（以重量計）的比例計算奶粉總數量及應加的總水量，配制與“鮮奶”相同的成分，然後再按調配鮮奶的方法製成之——即沖淡的水量或米湯量固定為一兩。例如有三個月的嬰兒 4 名（每名每餐需鮮奶 4 兩，所以 $4 \times 4 = 16$ 兩）又有五個月的嬰兒 6 名（每名每餐需鮮奶 5 兩，即 $5 \times 6 = 30$ 兩），這 10 名嬰兒共需鮮奶 46 兩，再從這 46 兩鮮奶求所需的奶粉總量： $(9:1 = 46:x)$ ， $46 \text{ (鮮奶)} \div 9 \text{ (1 兩奶粉加 8 兩水的重量)} = 5.1 \text{ 兩 (奶粉)}$ ，再以 $46 - 5.1 = 40.9 \text{ 兩 (水)}$ ，這樣配成的奶其成分與鮮奶相似。

嬰兒的食量和消化能力各不相同，所以各個嬰兒的需要量和米湯量可按照具體情況而稍加改變，但應隨時注意嬰兒消化情況，有無腹瀉，糞便是否反常，體重身長是否逐月增加。至 7 足月以後吃奶次數減少，須由添食的其他輔助食品來供給足夠的熱量。到了 9 個月以後，每天最高量仍應以 32 兩為限。

用豆漿餵養嬰兒，應力求成分的一致，因忽濃忽淡能影響消化，調配也困難。一般以一分黃豆加八倍水的比例為適當。其成分雖然和牛奶有所不同，但若予“加工”，就可使其相近。

即在每公升(1000 毫升)豆漿內加入炒米粉 20 克(可用“乳儿糕”代替),糖 60 克。这样加工后,做出的豆漿每兩約可供給热量 22 卡及蛋白質 1.2 克。另餵以乳酸鈣或磷酸鈣 3 克——可分为 3 次和开水或放在粥內餵之,因乳酸鈣放進豆漿內易使豆漿凝塊,故須另餵。

“加工”豆漿調制法(按每个嬰兒每餐計算)

嬰兒月數 (足齡)	每哺 天次 餵數	每次 量 (兩)	豆漿(每餐量)		一晝夜供 給热量 (仟卡)	一晝夜供給 蛋白質量 (克)
			豆漿 (兩)	米湯 (兩)		
3—14 天	7	2—3	1—2	1	154—308	8.4—16.8
15 天—1 个月	7	3	2	1	308	16.8
1—3 个月	7	3—4	2—3	1	308—462	16.8—25.2
3—5 个月	6	4—5	3—4	1	396—528	21.6—28.8
5—7 个月	5	5—7	4—6	1—0	440—660	24.0—36.0
7 个月以上	4	6—8	6—8	0	528—704	28.8—38.4

因豆漿系植物性食物,对新生嬰兒比較难于消化与吸收,3—4 个月嬰兒若与母乳混合餵养即較无問題,4 个月以上嬰兒开始采用豆漿时应采取逐渐过渡的增加方式,避免在一天內連吃数次。首先可采用牛奶三分之二和豆漿三分之一的冲法,再逐渐增加豆漿的比例成分到各占一半,最后就可完全不加牛奶。在調制方面也要由稀到濃,以避免不消化或腹瀉。依照上表調制法,热量方面似較低,所以应当注意按时添加輔助食品。

二、嬰兒輔助食品

1. 添加輔助食品应注意的几点

(一) 添用新的輔助食品，每次只限一種，等到嬰兒能適應，而無不良情形之後（約相隔一、二星期以後），方可開始第二種新食物。

(二) 開始添用新食物之初，不論嬰兒月數的大小，均須由極少量而逐次的增多，務使能逐漸的適應這種新食物。

(三) 在開始增添新食物時，應隨時注意嬰兒對所加食物的消化情形——有無腹瀉，糞便是否正常及有無敏感性的反應徵象等。

(四) 乳類食品所含的鐵質及丙種維生素較少，而乙₁種維生素與丁種維生素亦不足以供給需要，同時對於年齡稍大嬰兒（5至6個月以上的）專靠乳類食品亦不能供給足夠的热量，所以必須給以其他輔助食品來補充上述營養素和热量的供給。因此，選擇輔助食品時必須注意達到這樣要求為原則，不應當只是為調口味而選用那些不能達到補充乳類缺點的的食物，例如菜湯、桔子汁等是為補充乳類丙種維生素的不足的，但有的托兒所用綠豆湯、赤豆湯來代替，實際上干綠豆及赤豆等均不含丙種維生素，因此也不能達到這要求。

(五) 補充丙種維生素的輔助食品如蕃茄汁、菜水等，在烹制時應避免長時間的烹煮和多次的加熱，煮好後並應盡速餵哺，因加熱及久放均能破壞丙種維生素。

(六) 如不能按月分組而添加輔助食品時，可將嬰兒分為2—5足月，6—8足月，及9—12月等三個年齡組。這三組主要的不同為：2—5足月者，只須添加魚肝油菜湯或蕃茄汁或桔子汁以及少量的粥與蛋黃；6—8月者，除增加以前已添加各項食物的分量外，並須再增加菜泥、豆腐、餅干等；9—12月者，應包括纖維稍多的食物，如水果、碎菜、碎肝、碎肉等，同時也可以吃整個蛋。通過這些輔助食品的添加來為斷奶做好准

备。

(七) 所有食具均須嚴格消毒，水果亦須經消毒后食用，同时为避免操作时的污染，对于乳类及一般輔助食品均应煮沸后食用。

2. 各个月嬰兒輔助食品需要量 (每日量)

年 齡	魚肝油 (分二次服)	柑汁或蕃茄汁 (兩)	粥 (湯匙)	菜泥 (湯匙)	碎菜 (湯匙)	蛋黃 (个)	整蛋 (个)	餅干 (塊)	豆腐 (兩)	香蕉或水果 泥(个)	肉末或肝泥 (湯匙)
2 个 月	2—4	½—1									
3 个 月	4—6	1—2									
4 个 月	6—8	2—3	1								
5 个 月	8—12	3	2	1		¼					
6 个 月	12—15		3	10		½					
7 个 月	15		4	2—3		1				½	
8 个 月	15		5		½—1	1		1	1	½	
9至10个月	15		6		1—2		1	1—2	2	½	½—1
11至12个月	15		8		2—4		1	2	2	1	1—2

附註：1. 嬰兒的消化力差別頗大，应根据实际情况提早或延迟添加新食物，量也可稍加改变。夏季天气炎热时，不適于添加新食物，因为容易引起腹瀉。所以遇到夏季可酌量提早或推迟开始添加新食物。

2. 第2个月至第4个月柑汁或蕃茄汁应冲淡一倍，4个月起即不必冲淡。

3. 第7个月起可用面条代粥。粥应煮得稠而爛，5、6个月以內的嬰兒可用乳儿糕代粥。

4. 第9个月起除面条代粥外并可用麥片代之。

5. 魚肝油系按市售“滴剂”的含量計算的。即一毫升含甲种維生素5,000國際單位，丁种維生素500國際單位，实际需要量应依照晒太阳机会的多少而不同，如春夏季晒太阳机会多，即可少吃。

6. 如条件不許可，肉末或肝泥可改为每星期三次，与豆腐掉換給之。

3. 几种主要嬰兒輔助食品的制法

(一) 菜水制法：取綠葉菜一斤洗淨后，切成 1 至 2 寸長小塊，放進已在滾開的水中（一斤半至二斤量），加上鍋蓋，（要注意用大火趕快再燒開）煮沸后繼續用小火燒 10 分鐘左右，加鹽少許，將鍋從火上取下，燜至溫度適合於嬰兒食用時，逼出菜水即得。

(二) 蕃茄水制法：

(1) 少量制法（適於家庭）：取新鮮蕃茄洗淨，在頂端挖一小洞，加糖少許，放碗內蒸到冒汽為止（等水開后再放進；或在燜飯時，將蕃茄放在碗內在飯上燜 2、3 分鐘）。取出后用匙擠出汁即可。四個月以內的嬰兒食用時應沖淡一倍。

(2) 多量制法（適合於托兒所用）：取蕃茄二斤，用滾開水燙軟切開，加糖三兩醃一小時，用過濾器濾過後加水一斤煮開即可。四個月以內嬰兒食用應再加一斤水。

(三) 桔子汁制法：

(1) 將廣桔和要用的刀、碟子等，先用滾開水燙過，將廣桔橫切兩半，在擠桔子器上壓出汁，將渣子濾出，加糖少許即可食用。（在托兒所要求用具煮沸消毒）

(2) 將廣桔和要用的刀、碟子等，先用滾開水燙過，切成兩半，用手捏出桔汁，但須注意先將手洗淨，在擠時也不要用手碰到桔子的內部。（適於家庭用）

(四) 蛋黃制法：將蛋放進冷水中煮沸 15 分鐘，取出后將蛋白和蛋黃分開（當心手指勿碰到蛋黃），用湯匙將蛋黃磨細，加入粥中或奶中一起吃，也可用少許米湯或牛奶調勻分開吃。

(五) 菜泥制法：將一斤新鮮綠葉蔬菜，洗淨用半斤水煮

开后將菜放進鍋內煮爛約 15 分鐘，放在鉄紗濾器上用湯匙刮濾之，这样濾出的菜泥，加入原來的菜湯和食鹽少許再經煮开后就可食用。

(六) 洋山芋泥制法：將洋山芋洗淨放水內煮透后(必須煮得很爛，約需煮半小時，并勿先去皮或切開煮)，取出剝去薄皮，用匙壓成泥再經燒煮加鹽少許即得。

(七) 胡蘿卜泥制法：將胡蘿卜洗淨，去皮及中間的硬心，用很少量水煮爛后壓碎或過濾，(用過濾方法的不必去掉中間的心子)加入煮時的湯和食鹽少許，就可食用。

(八) 碎菜制法：取較嫩的綠葉蔬菜(如菠菜、青菜嫩的部分，小白菜、卷心菜，黃芽菜)的葉部洗淨，用刀切成很碎，將所需數量放在面条或豆腐內一道煮，或用少量油炒一炒，加鹽食用。

(九) 水菓泥制法：取蘋果一只，洗淨后用沸水浸半分鐘，切成兩半，用利口湯匙連續刮之，就成蘋果泥。(刀及湯匙均須煮沸消毒或用沸水燙過)如用香蕉則先用沸水浸半分鐘，去一面皮，用湯匙刮之，就成香蕉泥。

(十) 肝泥制法：

(1) 取豬肝或牛肝二兩，在切口處用刀慢慢刮之，刮下的泥狀物即為肝泥，可放入粥中或面条中加鹽少許，燒熟后即可食用。(适于家庭用)

(2) 多量制法：將肝洗淨，用刀搗碎，放在鉄紗濾器內過濾，沒有濾過去的較粗的部分，再取出用刀搗碎，再次過濾，如此反復數次，所得肝泥即可放入快要燒熟的粥中或面条中一道燒熟。如果不可能一道燒，那末为使肝能很好燒熟，即須將肝泥用少量的水煮熟，或用少量的油炒熟，再和入粥內。

第二部份 幼兒托兒所

一、食譜計劃的重要性

膳食計劃的得失，直接有關托兒的食慾與營養，間接影響托兒的生長發育與健康。因為孩子的食慾和食物的消化，吸收與應用有着密切的關係。食慾好，消化液的產生正常，食物的消化也就完全，容易被身體吸收應用，促進生長發育和健康。因此，食物的配合、顏色的調和及烹調方法等，都足以決定托兒的營養與健康狀況。

二、食譜計劃的原則

1. 應根據膳食條件計劃膳食，並應力求符合營養需要。

2. 膳食的內容應妥善支配：

早餐：乳類或豆漿、蛋、穀類（包括面食與餅類）。

午餐：飯或面食類、蔬菜、肉、湯類，能有水果、乳類就更佳。

點心：乳類或豆漿、干點心，或其他煮烤、蒸點心。

晚餐：飯或面食類、蔬菜、肉類，能有水果就更佳。

凡採取一日4餐者，早餐必須要豐富，否則在早午兩餐之間仍須加一餐較輕鬆的點心如豆漿、牛奶等。

3. 食譜宜每周計劃一次，以避免重複和單調。

4. 選擇營養豐富、易于消化的食物，而且種類應廣泛，綠葉菜每日至少採用一次，膳食較低的，則應注意多採用豆類及豆類制成品，如豆腐、豆腐干等。

5. 食物宜簡單，不要太複雜。

6. 配菜及烹調方法应常变换，忌重复，并須依照不同年齡組分別配制。

7. 配制食物应注意食物外表的美观，如顏色的配合、烹調和制备方法等，以促進食慾和消化液的產生，而助消化。

8. 禁用刺激性食物，如芥末、咖喱、胡椒等。

9. 凉拌菜最好不用，用时必須注意消毒手續。

三、合理的烹調方法

1. 烹調时应尽量保持食物的营养价值

(一) 淘米不要搓洗过久或用力过重，只要把泥沙稗子等雜物挑檢干淨，在清水里清洗一、二次就可，这样才能減少乙种維生素和无机鹽的損失。

(二) 飯要用原湯爛或碗蒸，不可用撈飯棄米湯的方法。

(三) 烹制食物时，不要加碱或用銅鍋浸泡或烹煮。

(四) 尽量食用新鮮的蔬菜（每次只買当日量）并要先洗后切，勿浸于水中或挤出菜汁，如遇作餛飩或餃子須將菜汁挤掉时，則必須將菜汁做湯吃，以免損失丙种維生素和无机鹽。

(五) 燒菜時間不可过長，并須盖着鍋盖用快火。

(六) 蔬菜最好每餐烹制，不要一次烹制留到第二餐再重行加热食用。

2. 水果的处理方法

(一) 吃法：

水菓名称 (年齡)	苹果、香蕉	梨	桔	杏、桃、李、葡萄、櫻桃	楊梅	荔枝、枇杷	甘蔗
1—2歲	去皮，切片，生食	去皮，煮熟	去皮，可生食（1—1½歲作汁）	去皮，去核，煮熟	煮熟吃汁	去皮，生食（熟透的）	作汁
2歲以上	去皮，整食	去皮，生食	去皮，整食	去皮，生食	熟食	去皮，生食	去皮，切段，生食

(二) 消毒法:

(1) 可以連皮吃的水菓: 如蘋果、生梨等, 必須用肥皂刷洗, 再用冷水沖淨, 放進滾開的沸水中浸泡半分鐘後食用。

(2) 去皮吃的水菓: 如香蕉、桔子、荔枝、枇杷等亦須用冷水洗淨, 連皮在滾水中燙半分鐘, 才能食用。(注意: 洗荔枝、香蕉或枇杷時, 不要去梗, 以免撕破果皮被冷水滲入。)

(3) 必須熟食的水菓: 如楊梅、桑椹等不易消毒, 必須于洗淨後, 放入已煮沸的水中煮沸食用。

(4) 甘蔗的消毒法: 先將甘蔗洗淨去皮, 切成小段(每根甘蔗可切成3、4段并尽量切得長些), 置于鍋中用滾水浸泡半分鐘, 拿出在消毒過的木板上切成小段(大小适于兒童咀嚼)。

【注意】 臨吃再切, 不要擱置過久以免污染。刀和砧板應與切生菜的分開。

3. 各年齡組食物的切燒方法

年齡 (足歲)	方法		切 法							燒 法			
	食 物		肉	菜	魚	蝦	臘味	赤豆	豆腐干	飯	面食	小菜	點心
1—1½	泥		泥或碎末	泥	不用	不用	不用	泥	極碎	似厚粥	蒸、煮、燉	燒、煮、燉	燒、煮、燉
1½—2	肉末		碎	碎	不宜多用	不用	不用	泥	碎	爛	同上 ^①	同上	同上
2—3	細絲小片小丁		同肉	小片小丁	碎	少量切碎	碎而爛	同肉	同肉	爛	同上加燒、煮、燉外可塊炒	同上	同上
3—5	較大的絲條塊		同肉	去邊刺	整食	小丁小片	整食	較大的條塊丁	同肉	可稍硬	同上	同上	可稍硬
5—7	大塊		大塊	整食	整食	丁或片	整食	大塊	同肉	與大人同	除蒸、煮、燉外, 可用油煎	同上, 并可油煎	同上, 并可油煎

① 面食中如包子, 質軟的餃子, 1½—2足歲兒童亦能食用, 但因其欣賞花樣的能力尚差, 所以用面片代替即可。

四、各年齡組幼兒一日的食物需要

1. 全托——每月膳費 13 元。

食 品 年齡 (足歲)	谷 類 (兩)	蛋 (個)	肉 類 (兩)	綠 葉 菜 (兩)	其 他 蔬 菜 (兩)	水 果 (兩)	鮮 豆 類 (兩)	菜 汁 (兩)	糖 (兩)	豆 漿 (斤)	油
1—1½ 歲	3—4	2	1—2	1	1—2	3—4	1	4	½	1	按 供 應 量
1½—2 歲	4—5	2	2	2	2	3	1—2	4—6	½	1	
2—3 歲	4—5	1—2	2—3	2	2	3	1—2	—	½	1	
3—7 歲	6—8	1—2	2—3	3—4	2—3	2	2	—	½	½	

註：如在膳食中供給牛奶的，可考慮增加牛奶費。

2. 半托——每月膳費 4—5 元(适用于里弄托儿所)。

食 品 年齡 (足歲)	豆 漿 (兩)	穀 類 (兩)	肉 類 (兩)	綠 葉 菜 (兩)	其 他 蔬 菜 (兩)	水 果 (兩)	豆 腐 、 鮮 豆 類 (兩)	糖 (兩)	油 (兩)
1½—2	4—8	1½—2½	½—1	½—1	½—1	—	½—1	½	按 供 應 量
2—3	4—6	2—3	½—1	1—1½	1—1½	—	1—2	½	
3—7	4	3—4	½—1	1½—2	2—2½	—	2—3	½	

註 (1) 里弄托儿所的膳食每日只有兩點一餐，即：早晨 9 時的點心，午餐和下午的點心。

(2) 上列各表均未將點心列入，除種類見後面“點心”一項外，其費用和燃料費用可由星期日的膳費支出，(一般星期回家孩子不退膳費)或以其他方法解決。

(3) 上表的穀類量系根據一般托儿的平均食量，如遇個別食量較大或較小時，可靈活運用。

五、适合于不同年齡組兒童的各类飯菜举例

1. 一歲半至三足歲(全托)